COVID-19: Staying Healthy In Mind And Body
കോവിഡ്-19: മാനസിക-ശാരീരിക ആരോഗ്യ പരിപാലനം

പ്രിയ സുഹൃത്തേ,

പൊതുജന ആരോഗ്യം മുൻനിർത്തി സ്വമേധയാ ഐസൊലേഷനിൽ കഴിയുന്ന നിങ്ങളോട് കേരള സർക്കാർ നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. നിസ്വാർത്ഥമായ ഈ പ്രവൃത്തി നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെയും, സമൂഹത്തിന്റെയും സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കുവാൻ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കും.

ഐസൊലേഷനിൽ കഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങൾ സ്വന്തം ആരോഗ്യം നന്നായി പരിപാലിക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. അതിനായി നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടത് ഇത്ര മാത്രം:

1. നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളും, സുഹൃത്തുക്കളുമായി ഫോൺ, വീഡിയോ കോൾ, സോഷ്യൽ മീഡിയ എന്നിവ വഴി സമ്പർക്കം പുലർത്തുക. ഇത് മാനസികസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുവാനും, ഏകാന്തത ഒഴിവാക്കുവാനും സഹായിക്കും.
2. പോഷകമൂല്യമുള്ള ആഹാരം കൃത്യസമയത്ത് കഴിക്കുക, ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക.
3. ദിവസവും മുടങ്ങാതെ വ്യായാമം ചെയ്യുക: മുറിക്കുള്ളിൽ നടക്കുകയോ, സ്ട്രെച്ചിങ്ങ്/ഫ്ലോർ എക്സർസൈസുകളോ ചെയ്യുക. യോഗ, മെഡിറ്റേഷൻ ചെയ്യാൻ അറിയുമെങ്കിൽ ഗുണകരമാണ്.
4. കഴിയുമെങ്കിൽ കമ്പ്യൂട്ടർ, ഫോൺ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ ജോലികൾ തുടർന്ന് ചെയ്യുക.
5. നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളതും, സന്തോഷം നൽകുന്നതുമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക: പാട്ട് കേൾക്കുക, സിനിമ കാണുക, പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുക...
6. COVID-19 നെ കുറിച്ച് വിശ്വസനീയമായ വാർത്തകൾ മാത്രം കണക്കിലെടുക്കുക. അനാവശ്യമായ പേടിയും, പരിഭ്രമവും ഒഴിവാക്കുക.
7. രാത്രി 8 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുക, എല്ലാ ദിവസവും ഒരേ സമയത്ത് ഉറങ്ങാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇത് മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ആരോഗ്യവും, ഉണർവും പ്രദാനം ചെയ്യും.

നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും ആവശ്യമോ, സംശയമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഈ നമ്പറിൽ മെസ്സേജ് ചെയ്യുക - സഹായിക്കുവാനായി ഞങ്ങളുണ്ട്.

ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് ഹെൽത്ത് സർവീസസ്

നാഷണൽ ഹെൽത്ത് മിഷൻ



KERALA HEALTH SERVICES
GOVERNMENT OF KERALA

